

Коллин Кэмпбелл  
при участии Говарда Джейкобсона

~~Бес~~  
по  
лез  
ная  
сегодня

Развенчание мифов  
о здоровом питании

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## **Эту книгу хорошо дополняют:**

### **Китайское исследование**

Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл

### **Правила долголетия**

Дэн Бюттнер

### **Рецепты здоровья и долголетия**

Лиэнн Кэмпбелл

### **До смерти здоров**

Эй Джей Джейкобс

### **Здоровые привычки**

Лидия Ионова

[<u>Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# WHOLE



Rethinking the Science of Nutrition

T. COLIN CAMPBELL, Ph.D.


with HOWARD JACOBSON, PhD



BENBELLA BOOKS, INC.  
Dallas, Texas


[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Колин Кэмпбелл  
при участии Говарда Джейкобсона



# Полезная еда

## Развенчание мифов о здоровом питании



Перевод с английского Василия Горохова

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2014

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 615.874  
ББК 36.996  
К98

Научный редактор Лидия Ионова  
*Издано с разрешения BenBella Books c/o PERSEUS BOOKS, Inc.  
и агентства Александра Корженевского  
На русском языке публикуется впервые*

**Кэмпбелл, К.**  
К98      Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании / Колин Кэмпбелл, Говард Джейкобсон ; пер. с англ. Василия Горохова; [науч. ред. Л. Ионова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 384 с.

ISBN 978-5-00057-160-6

Колин Кэмпбелл — крупнейший специалист по биохимии — уверен: большинства серьезных заболеваний можно избежать, если питаться цельными растительными продуктами. Это лучше, чем всё, что современная медицина может предложить для борьбы с раком, болезнями сердца, рассеянным склерозом и аутоиммунными заболеваниями. Убедительных доказательств слишком много, чтобы их не замечать. Может, пора прекратить воевать с собой с помощью медицинских препаратов и начать питаться правильно?

УДК 615.874  
ББК 36.996

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в  
какой бы то ни было форме без письменного разрешения вла-  
дельцев  
авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридиче-  
ская фирма «Вегас-Лекс»*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-160-6

© T. Colin Campbell, 2013  
First published in the United States by BenBella Books  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Предисловие к российскому изданию .....	9
Введение .....	13

## Часть I. В плену Системы

Глава 1. Миф современного здравоохранения .....	22
Глава 2. Цельная правда .....	35
Глава 3. Мой путь еретика .....	50

## Часть II. В плену парадигмы

Глава 4. Триумф редукционизма .....	71
Глава 5. Редукционизм в диетологии .....	82
Глава 6. Редукционизм и научные исследования .....	101
Глава 7. Редукционистская биология .....	116
Глава 8. Генетика против диетологии (часть 1) .....	137
Глава 9. Генетика против диетологии (часть 2) .....	156
Глава 10. Редукционистская медицина .....	173
Глава 11. Редукционистские пищевые добавки .....	185
Глава 12. Редукционистская социальная политика .....	201

## Часть III. Незримая сила и ее властелины

Глава 13. Понять систему .....	217
Глава 14. Индустрия: эксплуатация и контроль .....	233
Глава 15. Наука и прибыль .....	253
Глава 16. Вопросы СМИ .....	272
Глава 17. Правительственная дезинформация .....	290
Глава 18. Ослепленные несущими свет .....	308

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Часть IV. Мысли напоследок

Глава 19. Стать цельным .....	334
Благодарности .....	340
Об авторах .....	342
Примечания .....	343

# Предисловие к российскому изданию

Доктор Кэмпбелл в очередной раз превращает взгляды людей на традиционную диетологию и нутрициологию. Будучи свидетелем создания мифов о здоровом питании, он раскрывает всю правду о том, как эти мифы появлялись.

Кэмпбелл рассказывает про два философско-научных подхода к здоровому питанию: редукционизм и холизм, которые объясняют существующие понятия с противоположных точек зрения.

Согласно редукционистской теории, сложные явления могут быть объяснены с помощью законов, свойственных явлениям более простым. И по этому принципу развивается вся современная доказательная медицина, а врачи недоумевают: как же воплощать в жизнь идею «лечи больного, а не заболевание». По этому принципу создаются лекарства. Известно: чем сильнее действие медицинского препарата, тем больше осложнений он вызывает. Идея редукционизма выгодна большому бизнесу. Доктор Кэмпбелл подробно рассказывает, почему это происходит, и предлагает нам вернуться к идеям холизма, известным со времен Аристотеля, которые гласят, что «целое больше, чем сумма его частей».



## Полезная еда

Этой цельности и посвящена книга, которую вы держите в руках.

Доктор Кэмпбелл предлагает очень простой и потому недооцененный выход — цельную растительную диету, которая может служить профилактикой большинства хронических заболеваний.

Каждый консультант по питанию должен прочесть эту книгу, чтобы сделать осознанный выбор той научной школы, на основе которой он дает свои рекомендации.

Это не легкое чтение, но если вы немного потрудитесь и углубитесь в повествование, вас ожидает увлекательное путешествие и удовольствие от этой интеллектуальной прогулки. А если доводы доктора Кэмпбелла станут для вас руководством к действию, то это будет лучшим вложением в ваше здоровье, долголетие и качество жизни!

*Лидия Ионова, врач-диетолог,  
основатель «Клиники доктора Ионовой»,  
автор книг «Здоровые привычки»,  
«Здоровые рецепты доктора Ионовой»*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Всем, кто заплатил жизнью за неграмотную систему здравоохранения, включая мою тещу Мэри и моего отца Тома.*

---

*И, как всегда, моей жене Карен, нашим детям, их супругам и нашим внукам.*

# Введение

В 1965 году я начал многообещающую научную карьеру. Проработав четыре года научным сотрудником в престижном Массачусетском технологическом институте, я переехал в новый кабинет на кафедре биохимии и диетологии Политехнического университета Виргинии. Наконец-то я стал настоящим профессором! Передо мной стояли благородные исследовательские задачи: выяснить, как обогатить диету качественным белком, и положить конец голоданию детей в бедных странах. Благодаря щедрому гранту Агентства международного развития Госдепартамента США я начал работу на Филиппинах.

Моим первым заданием было найти недорогой местный источник белка (недоедание часто возникает из-за общего недостатка калорий, но в середине 1960-х считалось, что в белках они особенные). Вторая задача — создание по всей стране центров самопомощи, чтобы объяснить матерям, как благодаря этому источнику белка не допустить голодания детей. Выбор пал на арахис — неприхотливый, богатый белком продукт.

Одновременно по заданию декана моей кафедры Чарли Энджела я работал и над другим проектом. Чарли получил от Департамента сельского хозяйства США финансирование для исследований афлатоксина — канцерогена, вырабатываемого грибами *Aspergillus flavus*. Моя задача заключалась во всестороннем исследовании их роста, чтобы предотвратить их размножение на пищевых продуктах. Естественно, проект был очень важен: имелось много доказательств того, что *Aspergillus*

*flavus* вызывает рак печени у лабораторных крыс (и до сих пор многие считают: все, что вызывает рак у крыс и мышей, скорее всего, провоцирует его и у человека).

Вскоре я выяснил, что заражению *Aspergillus flavus* более всего подвержен... арахис. Это было невероятное совпадение из разряда тех, что осознаешь позже: я стал изучать арахис одновременно с разных точек зрения. То, что я выяснил, углубившись в эти на первый взгляд не связанные между собой области (недостаток белка у бедных детей и условия роста *Aspergillus flavus*), пошатнуло устои и поставило под вопрос многие фундаментальные допущения, на которых строили карьеру я сам и большинство других диетологов.

Вот главное открытие, перевернувшее мое мировоззрение, а затем и всю мою жизнь: филиппинские дети, питавшиеся продуктами с высоким содержанием белка, наиболее подвержены развитию рака печени, хотя значительно богаче сверстников и обеспечены основными условиями хорошего здоровья — медицинской помощью и чистой водой.

Я решил продолжать исследования, куда бы они меня ни завели. В результате моя карьера двигалась в неожиданных направлениях, многие из которых я подробно описал в своей первой книге — «Китайском исследовании»\*. В конце концов я осознал два момента. Во-первых, питание — ключ к здоровью человека. Во-вторых, то, что большинство считает здоровым питанием, таковым не является.

Если вы хотите избежать рака, болезней сердца и диабета, это в ваших силах (и на вашей тарелке). К сожалению, медицинские вузы, больницы и государственные органы утверждают, что питание играет незначительную роль. Неудивительно, что стандартный западный рацион с модными «низкожировыми» и «низкоуглеводными» диетами

---

\* Издана на русском языке: Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

на самом деле причина большинства болезней, а не лекарство от них. Оказалось, что «волшебное средство», за которым ученые охотились последние полвека, — это не десятилетиями разрабатываемая в лабораториях гениальная таблетка, не суперсовременный хирургический инструмент или операция, с лазерами, нанотехнологиями и даже не изменения ДНК, которые превратят нас в бессмертных венер и аполлонов. Секрет здоровья всегда был на поверхности и скрывался за простым и, наверное, скучноватым словом: питание. Повседневная пища — ключ к здоровью. Выяснив это, я стал разбираться, почему большинство людей до сих пор об этом не знает.

Медицинские и научные элиты не только не желают принять эти результаты, но и постоянно отвергают и даже замалчивают их.

Немногие врачи осознают, что выбор пищи — куда более эффективная защита от болезней, чем таблетки. Немногие журналисты сообщают хорошие новости о профилактике болезней и крепком здоровье в связи с питанием. Немногим ученым показывают картину в целом. Большинство из них специализируется на скрупулезном изучении капель информации, вместо того чтобы постичь всю глубину реки знаний.

И все эти люди пляшут под дудку фармацевтической и пищевой промышленности, которая убеждает нас, что спасение — в таблетках и обогащенных закусках из фрагментов растений и искусственных добавок.

О чем эта книга? Обо всей правде, о том, как ее от нас скрывают и почему.

## Зачем нужна еще одна книга?

Если вы читали «Китайское исследование», то уже знакомы с некоторыми моими идеями. Вы знаете правду о питании и немного слышали

о сопротивлении, с которым столкнулись я и другие ученые, пытаюсь ее донести.

С момента первой публикации «Китайского исследования» в 2005 году миллионы людей изучили эту книгу, делятся идеями с друзьями, близкими, соседями, коллегами по работе. Каждый день я слышу благодарственные отзывы о целебной силе цельной растительной пищи. Истории кажутся невероятными, но в целом они образуют весомое доказательство. И каждая из них — более чем достаточное вознаграждение за все барьеры, которые ставят на нашем пути всемогущие группы, наживающиеся на нашем неведении.

С 2005 года многие мои коллеги провели исследования, еще убедительнее доказавшие положительное влияние правильного питания на разные системы человеческого организма. Любой ученый, врач, журналист и чиновник, отрицающий или преуменьшающий важность цельной растительной диеты для личного и общественного здоровья, просто игнорирует факты. Убедительных доказательств слишком много, чтобы их не замечать.

Тем не менее в каком-то смысле все осталось по-прежнему. Многие до сих пор не знают, что ключ к здоровью и долголетию в их руках. Злонамеренно, а чаще из-за невежества западная культура упорно игнорирует, отрицает, а иногда активно искажает правду о том, что нам надо есть. Нам уже даже сложно поверить, что все эти годы нас обманывали. Часто легче просто принять сказанное, не задумываясь о заговоре молчания, тотальном контроле и дезинформации. Единственный путь борьбы с таким подходом — показать, как и почему все происходит.

Вот почему, на мой взгляд, необходима новая книга. Цель «Китайского исследования» — доказать, что цельное растительное питание наиболее полезно для человека. Здесь же я расскажу, почему доказательства этому так сложно предъявить и что еще нужно сделать, чтобы произошли реальные изменения.

## Целое: сумма частей

Книга состоит из четырех частей.

В первой рассказано о моих исследованиях и изысканиях других ученых, посвященных цельному растительному питанию. Я делюсь размышлениями о самых значимых критических замечаниях в адрес «Китайского исследования», появившихся после выхода книги, а также подробнее описываю свой опыт и жизненный путь. Это создает контекст, позволяющий понять корни философских концепций этой книги.

Во второй части рассмотрено, почему многим так трудно даже не принять, а заметить значение этих исследований для здоровья человека: психологические ограничения или парадигмы науки и медицины, не позволяющие увидеть не вписывающиеся в эти рамки очевидные факты. Многие ищут правду в деталях, игнорируя общую картину. Эту мысль точно выражает поговорка «за деревьями леса не видеть». Но на кону больше, чем деревья и лес. Современная наука так одержима деталями, что мы уже не видим леса за сосудистым камбием и вторичным лубом\*. Во внимании к деталям нет ничего плохого (большую часть научной карьеры я этим и занимался). Но когда мы отрицаем *существование* общей картины и настаиваем, что реальность ограничена нашим полем зрения, предубеждениями и личным опытом, возникает проблема.

Красивое название для такой одержимости упрощенчеством — *редукционизм*. В нем есть своя соблазнительная логика, и люди, поддавшиеся ему, не замечают, что на мир можно смотреть иначе. Редукционисты считают все остальные точки зрения ненаучными, отсталыми, неточными и недостойными внимания. Все доказательства, собранные нередукционистскими методами — если исследователю вообще удастся получить финансирование, — игнорируются и замалчиваются.

---

\* Камбий — слой клеток, в котором происходит деление; подразделяется на сосудистый и корковый. Вторичный луб (флоэма) — ткань, осуществляющая транспорт продуктов фотосинтеза в растениях от листьев к местам потребления и отложения в запас. *Прим. ред.*

В третьей части мы изучим другую сторону уравнения: силы, укрепляющие эту парадигму и использующие ее в своих целях в погоне за финансовым успехом. Они манипулируют общественной дискуссией на тему здравоохранения и питания, подгоняя ее под нужный результат. Мы увидим, как деньги определяют тысячи мелких решений, в совокупности влияющих на то, что мы слышим (и не слышим) и думаем о здоровье и питании.

Наконец, в четвертой части мы изучим картину в целом: какова цена вопроса и что нужно сделать, если мы хотим изменить ситуацию.

## Правда принадлежит каждому из нас

Я обязан рассказать вам все это. Слишком многие знакомые, друзья и родственники страдали от проблем со здоровьем только потому, что не знали известного мне. Вы имеете право знать это и пользоваться плодами этих знаний.

От себя добавлю: у меня нет никакого финансового интереса в том, чтобы вы мне поверили. Я не торгую здоровой пищей, не провожу семинаров и курсов. Мне 79 лет, за плечами долгая и успешная карьера, и я пишу эту книгу не ради денег. Когда вы будете говорить о том, что узнали из нее, и столкнетесь с презрением ко мне и моим мотивам (непременно столкнетесь!), подумайте, кто вам это говорит. Спросите себя: в чем их финансовая заинтересованность? Что они получают от сокрытия информации, которой я делюсь?

Задача передо мной стояла непростая. Я прекрасно понимаю, что растительная диета многим кажется дурацкой затеей. Но ситуация меняется. Время идет, идеи распространяются. Существующая система нежизнеспособна, и единственный вопрос — сумеем ли мы освободиться до того, как она утянет нас в могилу? Или продолжим засорять организм, разум и всю планету отходами этой системы, пока она не рухнет под тяжестью экономической и биологической логики?

Для наших предков еда была вопросом личным. Выбор пищи практически не влиял на жизнь других людей, не говоря о животных, растениях и планете в целом. Но теперь все изменилось. То, что мы едим, отражается не только на наших талиях и артериальном давлении. На чаше весов — будущее человечества как вида. Не больше и не меньше.

Выбор за нами. Надеюсь, что эта книга поможет вам принять мудрое решение — для вашего здоровья, грядущих поколений и всей нашей планеты.

*Колин Кэмпбелл  
Лансинг, Нью Йорк  
Ноябрь 2012 г.*